揚げもの調理例

揚げる

天ぷら

材料(4人分)

揚げ油	· 800g(約0.9L)
えび	4尾
なす	2個
L2	4枚
生しいたけ	
三つ葉	適量
小麦粉(薄力粉)	
卵	1個

作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。 ②卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくり と混ぜる。

③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、 ②をつけて、野菜・えびを揚げる。



☆衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。 ☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。 ☆小麦粉(薄力粉)の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。 ☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

材料(4人分)

揚げ	`油	800g(約0.9L)
	も肉(1枚約250g) ·······	
ſ	´ しょうが汁	小さじ 1
A	´ しょうが汁 塩 、 しょうゆ、酒	小さじ ¾
	しょうゆ、酒	各大さじ 1
	粉	

作りかた

- ①鶏肉は、1枚を6等分にしてAにつけ 込み、15~30分おく。
- ②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、液晶表示に「適温」を表示したら、 鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、 3~4分かけて揚げる。



☆2~3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。 ☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。

揚げる

とんかつ

材料(4人分)

揚げ油800g(約0).9L)
豚ロ―ス肉(約100g位のもの)	…4枚
塩	- '
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵 (溶きほぐす)	
パン粉	適量

作りかた

- ①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。 ②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉を はたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、 (2)の2枚をそっと入れて色よく揚げる。



揚げもののコツ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂 することがあります。





いかやゆで卵などは揚げすぎない

- ●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさき いか・するめいかなどは注意してください。
- ●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

衣や生地作りに注意

- ●天ぷらの衣は固すぎないように。 水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣 をつけてください。
- ●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を 入れて揚げてください。
- ●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。 油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す。



水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

いか

皮をむき水気をふき取り、 切れ目を入れる。



揚げものに使える鍋について

- 付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。 (鍋底が変形したら使わないでください。)
- 油は500g~800gで、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
- 油煙が多く出たら電源を切ってください。



付属の天ぷら鍋以外を使用すると、 火災の原因になります。

56 57

グリル 自動調理例

さんまの塩焼き

さんま (1尾約180gのもの) ···································	1~5月
塩	適量

作りかた

①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、 全体に塩をふり、そのまま約10分おき、 水気をふき取る。

②焼網の上にのせ、メニューの「1 丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚(さんまやあじなど)は、調理す る10~20分前に塩をふっておきます。 ☆塩の量のめやすは、約180gのさんま 5尾に対し、小さじ1%(約10g)くら いです。(魚の重さの1~2%)

☆焼きが足りなかったときは、追加焼 きで様子をみながら、さらに焼いて ください。

☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、 あゆ、かます、小さめのたいも同様に 焼けます。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼

☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちう

のも同様に焼けます。

お、たいなどの切り身に塩をしたも

きで様子を見ながら、さらに焼いて



塩鮭の切り身(1切れ約80gのもの)

------1~5切れ

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、メニューの「2 切身・ひもの」で焼き上げる。

· 2~8本 … カップ 1/2

・カップ 1/4

大さじ 2~3

..... 大さじ 1



①たれ焼きの場合は、合わせた〇の中に 30分~1時間つけ込んでおく。

②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上 にのせ、メニューの「3 つけ焼き」で焼

☆焼きが足りなかったときは、追加焼 きで様子をみながら、さらに焼いて ください。

☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩を ふってから焼き上げます。



砂糖・

サラダ油

焼きとり

ぶりのつけ焼き

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g)

材料

	ノ(1切れ約100gのもの)	
	しょうゆ	大さじ4
A	しょうゆ みりん	大さじ 4

作りかた

①ぶりは、合わせた Aに30分ほどつけて おく。

②汁気を切ってから焼網の上にのせ、メ ニューの「3つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼 きで様子をみながら、さらに焼いて ください。

☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さ ば、たい、まぐろも同様に焼けます。



手作りかんたんピザ

材料 (喧嚣26cm1枚分)

127	4(遺性と60111枚刀)
	小麦粉(薄力粉) 30g 小麦粉(強力粉) 70g
A	砂糖 大さじ 1弱
	10分間 11分 11分 11分 11分 11分 11分 11分 11分 11分 1
	塩 小さじ 1/3
トラー	イイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
•••	小さじ ¾
0	ぬるま湯(約40°C) 60~65mL
0	「ぬるま湯(約40℃)··········· 60~65mL オリーブ油·········· 大さじ 1弱
	粉用小麦粉(強力粉) 適量
オリ	ープ油
	ソース(市販のもの)
/	玉ねぎ(薄切り) 1/6個
	ペーコン (短冊切り) 30g
C	サラミソーセージ(薄切り) 8枚
G	ピーマン(輪切り) 小1個
	マッシュルーム缶(スライス)
マカ	ッフドオリーブ(薄切り)4個
	ュラルチーズ(細かく刻んだもの) 80g
	しょう 各少々
アル	ミホイル

作りかた

①ポリ袋に△とドライイーストを入れて混 ぜ合わせ、②を加えてポリ袋の口を閉じ、 振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

②6~8分間よくこねる。 (この時、ポリ袋に少 し空気を入れて口を

閉じると、簡単に両手でこねることがで

③粉のかたまりがなくなり、生地が袋か ら離れて1つになったら、そのまま室 温で一次発酵させる。(1.2~1.5倍に なるのが目安)

④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から のメニューの「4 ピザ」で焼き上げる。

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの 種類・保存状態によって変わります。 お好みに合わせて焼きかげんや追加 焼きなどで調節してください。

出してガス抜きし、丸めて約10分休ま せる。(ベンチタイム)

⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホ イルの上にとり出し、めん棒で生地をの ばし、直径26cmくらいにする。

⑥のばした生地にピザソースを塗り、⑥ を並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブ とチーズを散らす。

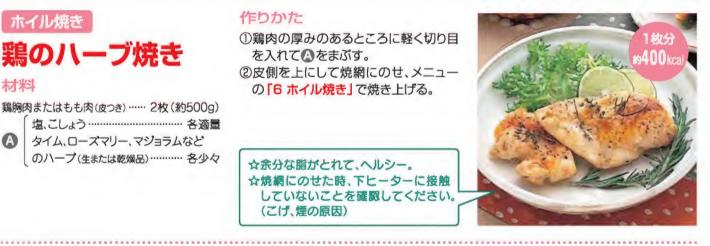
鶏胸	肉またはもも肉(皮つき) ····· 2枚(約500g)
- 1	「塩、こしょう 各適量
A	タイム、ローズマリー、マジョラムなど
	塩、こしょう 各適量 タイム、ローズマリー、マジョラムなど のハーブ (生または乾燥品) 各少々
	*

作りかた

①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目 を入れてAをまぶす。

②皮側を上にして焼網にのせ、メニュー の[6 ホイル焼き]で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。 ☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触 していないことを確認してください。 (こげ、煙の原因)



村料(0個4)

1711年(21日77)
生鮭(1切れ80~90gのもの) 2切れ
大正えび2
生しいたけ 24
玉ねぎ(薄切り)
レモン(薄切り) 2村
バター 大さじ
塩、こしょう、レモン汁・各少人
アルミホイル

①生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁 をふりかけてしばらくおく。

②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、 背わたを取る。

③25cm×25cmの大きさに切ったアル ミホイル2枚にバター(分量外)をぬる。

④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生 しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょう をしてレモン汁をふり、上にレモンをの せバターを散らしてアルミホイルの口 を閉じる。

⑤メニューの [6 ホイル焼き] で焼き上



58

グリル オーブン調理例

ブラウニー (チョコ菓子)



材料 (18cm×18cmのアルミ製型1個分)

	∫小麦粉(薄力粉)······60g
A	ココア (パゥダータイプ) 大さじ1½ (約9g)
	【ベーキングバウダー 小さじ 1/3
砂糖	60g
バタ	— (室温にもどしておく) 60g
卵…	·····································
ブラ	ックチョコレート(粗<きざむ) 60g
B	「レーズン(粗くきざむ)40g (くるみ(粗くきざむ)40g
U	(くるみ(粗<きざむ)······ 40g
	ミホイル、オーブンシート 各適量

作りかた

①アルミホイルを 2枚重ねにして 18cm×18cm の正方形の型を



作り、底面にオーブンシートを敷く。

- ②チョコレートは鍋に入れ「弱火」にして 3薄くバターを塗った型に分け入れ、焼 とかす。
- ③ボウルにバターを入れクリーム状にな るまでハンドミキサーで練り、砂糖を 加えてよく混ぜる。
- ④卵を加えて混ぜ、②を加えてさらによ く混ぜる。
- ⑤●を加えて混ぜ、▲を合わせ、ふるい 入れてよく混ぜる。
- ⑥(1)の型に流し入れ、表面を平らにする。 ⑦焼網に⑥をのせ、「オーブン| 160℃ |
- で約12分焼き、型の前後を入れかえて、 さらに6~10分焼く。

オーブン調理

フライ温め



作りかた

①冷めた揚げもの(100~300g)を焼 網に並べ、オーブン 180℃ で10~ 13分様子を見ながらあたためる。

焼きプリン





材料 (直径7.5cm×高さ4cmのスフレ型6個分)

A	 牛乳 カップ1 砂糖 80g
卵(と	こきほぐす) 2個
バニ	ラエッセンス 少々
	ラメルソース>
A	砂糖
U	水 大さじ2
水…	

作りかた

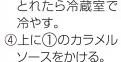
①カラメルソースを作る。

鍋に8の水と砂糖を入れ、「中火」~「弱 火」にしてあめ色になるまで煮詰めた ら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。

②鍋に**A**を入れ**「弱火」**で人肌くらいに あたため、かき混ぜて砂糖をとかし、 卵を加えて裏ごししてからバニラエッ センスを加える。

網に並べ、「オーブン」 140℃ で25~

30分様子を見な がら加熱し、荒熱が とれたら冷蔵室で 冷やす。





オーブン調理

野菜のグラタン





材料(直径22cmの耐熱性焼き皿1皿分)

13 1 1 (Elteronia) militario em 1 m23 /
かぽちゃ(ひとロ大に切る) ····· 1/4個(約200g)
カリフラワー(小房に分ける) 小1株(約250g)
玉ねぎ(薄切り)

ベーコン(1cm巾に切る)… 2枚分 <ホワイトソース>

	牛乳 カップ
A	牛乳
	しバター ················ 大さじ2(約24g
	こしょう 各少/
ナチ	ュラルチーズ 50
アル	ミホイル

作りかた

①ホワイトソースを作る。

- 鍋に▲を入れて泡立て器でダマがな い程度にさっと混ぜる。
- ②「中火」にして混ぜながら煮て、沸とう したら「中火」~「弱火」にして4~5 分時々混ぜながらとろみがつくまで煮 て、軽く塩、こしょうをする。
- ③鍋に水を入れ「強火」~「ハイパワー」 でお湯をわかし、塩と酢を入れてカリフ ラワーをゆでる。
- ④鍋に水を入れ「強火」~「ハイパワー」 でお湯をわかし、かぼちゃをゆでる。
- ⑤②のホワイトソースの1/3量を焼き皿 に広げ、③、④をのせ、玉ねぎとベーコ ンを散らし、軽く塩、こしょうをする。
- ⑥残りのホワイトソースを全体にかけ、 チーズを散らす。
- ⑦焼き皿の底にアルミホイルを密着さ せてから焼網にのせて、
- 「オーブン」220℃ で24~28分焼く。

オーブン調理

焼きおにぎり





材料

おに	ぎり(1個·約80g)4~6個
A	「しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ1 ½
	酒······· 大さじ ½
サラ	ダ油 少々
	A

作りかた

- ①焼網に薄くサラダ油をぬってからお にぎりを並べ、オーブン 240℃ で 14~16分白焼きにする。
- ②おにぎりの両面に Aのタレをぬり、焼 網に並べ、(オーブン)(240℃) で6~ 10分様子を見ながら焼く。

アップルパイ

材料(直径23.5cmのパイ皿1枚分)

市販の冷凍パイ生地(1枚100gのもの) 3枚
りんごのプリザーブ 300~350g
<つや出し用卵>
卵
塩 小さじ 1/4
アルミホイル適量

作りかた

- ①冷凍パイ生地は室温にもどしておく。
- ②1枚を26×26cmの正方形にのばし、 その上にパイ皿をふせて型よりひとま わり大きく切る。
- ③パイ皿の上にたるませるようにして広 げてのせ、ピッタリと敷いて、まわりの 生地は型の縁にそって切り落とす。
- ④底全体にフォークで穴をあけてから、汁 気をきったりんごのプリザーブをのせる。
- ⑤残りのパイ牛地2枚を重ねて20× 25cmくらいにのばし、縦11等分して ひも状の生地を作る。
- ⑥8本のひもを④の上に格子状にのせ、 縁につや出し用卵をぬり、残りの3本

... カップ 1

ひとつまみ



をまわりにの せ、フォーク の背で筋をつ ける。

⑦表面全体につ や出し用卵を ぬる。

⑧パイ皿の底に

アルミホイルを密着させてから焼網 にのせ、(オーブン)(210℃)で約26分 焼く。

.....

-りんごのプリザ**ー**ブー

りんご3~4個(正味300~400g)は、 6~8つ割りにし、芯と皮を取って鍋 に入れ、砂糖(100~120g)をまぶ し、「弱火」にして、りんごが透き通 ってきたら「中火」にして水分をとば し、レモン汁(大さじ1)を入れ、汁 気がなくなるまで煮詰め、最後にざ るにあげて汁気をきり、シナモン(小 さじ1/4)を加える。

|オーブン調理

パエリア

サフラン・

材料(2人分)

********************* カッフ	9 1/4
ムール貝 2~	-4個
あさり(殻つき) 1	20g
えび(有頭) 2~	
いか	ぱい
ブラックオリーブ	
B	4個
し にんにく(みじん切り)	\1片
	を個
トマト(湯むきし、種を取って1cmのザク切り)	2個
白ワイン カッフ	
スープ (固形スープ1/2個をとく) カツ	
塩、こしょう 各	
レモン	2個
オリーブ油 大さ	じ2
アルミホイル	適量

作りかた

①米は30分くらい前に洗い、平らなざる などに広げ、水気をきっておく。



- ② Aのサフランは水に約10分くらい浸し、 色と香りを出しておく。
- ③ムール貝とあさりは塩水につけて砂出 しをしてから、殻と殻をこすり合わせて よく洗う。
- ④えびは背わたを取る。 いかは内臓を抜 いてから皮をむき、1cmの輪切りにし、 足は食べやすい長さに切る。
- ⑤パエリア鍋にオリーブ油を『中火』~『強 火」で熱し、日を炒め、③、④を加えて サッと炒めて塩、こしょうをし、白ワイン をふる。
- ⑥(5)にアルミホイルでふたをして『弱火』 にして2分ほど蒸らし、貝の口が開いた ら、魚介だけ取り出す。
- ⑦⑥に**⑥**を加え、「中火」で炒め、(1)の 米を加えてすき通るまで炒め、②と スープを加え、⑥の取り出した魚介を 盛り、オリーブを散らしアルミホイ ルでふたをする。
- ⑧パエリア鍋の底にアルミホイルを 密着させてから焼網にのせ、 (オーブン)(260℃)で約30分蒸し煮に して火を止め、5~10分蒸らす。

60

グリル 手動調理例/保証とアフターサービス/「ご相談窓口」

グリル 手動調理例

魚焼き調理

さんまのみりん干し



材料

さんまのみりん干し(生干し)	· 2枚
大根おろし	適量

作りかた

①仕上がり「強」で6~10分焼く。



魚焼き調理

いかのみそ漬け焼き



材料

作りかた

①仕上がり「強」で14~16分焼く。



魚焼き調理

ひものいろいろ

材料

ひもの(100~120gのもの) ····· 2~4枚

作りかた

①焼網にひものをのせ、仕上がり強」で8~14分焼く。



☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。



こんな魚のときは

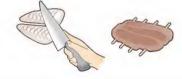
厚みのある魚は

厚さは4cm以下にしてください。



加熱すると反るものは

いかなどは切り目を入れ、大きなも のは切り分けます。あなごなどは竹 串を通します。



川魚は

塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。



保証とアフターサービス(

■保証書(別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、 内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

●保証期間はお買い上げ日から1年です。※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はこの IH クッキングヒーターの補修用性能部品を、製造打ち切り後6年保有しています。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」の窓口にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金=技術料+部品代+出張料

技	術	料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
	_	445	修理に使用した部品代金です。その他修理に付

帯する部材等を含む場合もあります。

張 科 製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用 です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは「出張修理

「故障かなと思ったら」→P.42~49 に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただ きます。

【ご連絡していただきたい内容】

品 名	日立 IH クッキングヒーター	
型式		
お買い上げ日	年 月 日	
故障の状況	できるだけ具体的に	
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください	
お名前		
電話番号		
訪問ご希望日		

●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービス が受けられない場合は、前もって販売店にご相談くだ さい。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は エコーセンターへ

> TEL 0120-3121-68 FAX 0120-3121-87

(受付時間) 9:00~19:00(365日) 携帯電話、PHSからもご利用できます。 商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ

> TEL 0120-3121-11 FAX 0120-3121-34

(受付時間) 9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。

- ●「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
- ●ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- ●修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

		仕 様	
型	式	HT-B10TS/HT-B10TFS	HT-B10TWS/HT-B10TWFS
電	源	単相200V(50-60Hz共用)	
		5.8kW · 4.8k	Wと切り替え式
	右IHヒーター (オールメタル対応)	3.0kW(100W相当~3.0kW 12段階火力調節)※	
	左IHヒーター	3.0kW(100W相当~3.0kW 12段階火力調節)※	
沙弗毒 士	中央IHヒーター	1.6kW(100W相当~1.6kW 9段階火力調節)※	
消費電力	グ リ ル	自動調理1.2kW (魚焼き手動調理:600W相当、930W相当、1200Wの3段階火力調節)	
	触媒加熱用ヒーター	300W	
	待機時電力	0.05W以下(電	源「切」の状態)
	ドの長さ	3.5mm² 3芯 キャブ	タイヤケーブル 0.7m
差込プラグ		250V-30A(接地極つき)	
_ + + +	本 体	幅599 奥行559 高さ231.5 (mm)	幅749 奥行559 高さ231.5 (mm)
大きさ	グリル	幅280 奥行360	D 高さ124 (mm)
質量	量(重さ)	約27.0kg	約28.5kg

●HT-B10TFS/HT-B10TWFSはレンジフードファン連動システム付です。

【総消費電力の切り替えについて】

本製品は、総消費電力を5.8kW (工場出荷時の設定)・4.8kWに切り替えることができます。アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。

詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

愛情点検

★長年ご使用の IH クッキングヒーターの点検を!

●旧 クッキングヒーターの補修用性能部品の 保有期間は、製造打ち切り後6年です。



ご使用の際 このようなこ とはありませ んか。

- ●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。
- ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音がする。
- ●その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、専用 ブレーカーを切り、お買い上 げの販売店にご連絡ください。 点検・修理についての費用な ど詳しいことは、販売店にご 相談ください。

〇日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋 2-15-12 電話 (03)3502-2111



[※]消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。